Período de Informe	Julio de 2024				
Nombre contratista	Lizeth Tatiana Muñoz Londoño				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	43.278.118		
Liga	**Triatlón y actividades subacuáticas**				
Deporte / modalidad	**Triatlón y actividades subacuáticas**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**0**	
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz				
Número del contrato	223	**Informe de actividades No**	5		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de actividades subacuáticas y triatlón en las modalidades y categorías de Juegos Nacionales.				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1					
2					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar seguimiento a los avances de los atletas logrados por medio de la preparación física y monitorización de la carga de entrenamiento a los deportes tiempo y marca, especialmente en actividades subacuáticas y triatlón.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se realizó planeación de las sesiones de preparación física para el grupo de actividades subacuáticas – natación con aletas. • Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo pista, para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizó acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón (saltos CMJ y RM) y se realizó sistematización de la información recolectada. Test triatlón.xlsx SALTOS TRIATLÓN.xlsx

	• Asistí a encuentro metodológico alertas tempranas y monitorización de carga, realizado en INDEPORTES ANTIOQUIA. • Asistí a capacitación convocada por INDEPORTES ANTIOQUIA, relacionada con las implicaciones y alcances de la ley del entrenador en Colombia. • Se programaron y ejecutaron las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón y actividades subacuáticas, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores. Estas actividades se hacen en el gimnasio del Team Medellín y la asistencia por parte de los atletas es continua y constante. • Se realizó acompañamiento a las actividades de preparación física en campo de levantamiento de pesas enfocados en fortalecimiento de zona core y estiramientos. • Se realizó seguimiento al diligenciamiento de los formularios de monitorización de la carga de entrenamiento de los siguientes deportes, para evidenciar el cumplimento por parte de los atletas en este ejercicio y se remite a los entrenadores para su conocimiento: ▪ Actividades subacuáticas https://forms.office.com/r/9umAJhh9sv ▪ Ciclismo semifondo https://forms.office.com/r/UvRb87qjZs?origin=lprLink ▪ Esquí https://forms.office.com/r/HQTvv7cJzr?origin=lprLink Triatlón https://forms.office.com/r/XTVF7eszH6?origin=lprLink  ▪ Se realizó proceso de registro en el gimnasio del Team Medellín a los atletas de los deportes de triatlón (13) y actividades subacuáticas (29), esto para facilitar el acceso de ellos al espacio.
Semana 2	• Se programaron y ejecutaron las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón y actividades subacuáticas, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores. Se presenta asistencia constante por parte del grupo de actividades subacuáticas. Con relación a los integrantes de triatlón algunos atletas entrenan con sus clubes, no

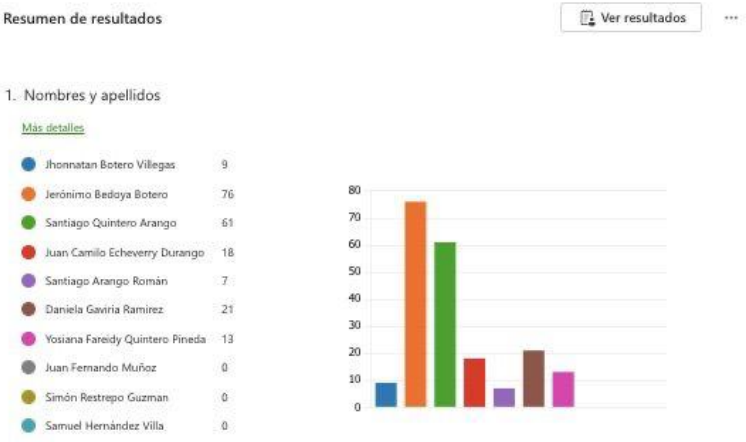
	asisten al gimnasio con las selección, por lo que se le ha solicitado al entrenador que les pida asistir mínimamente los jueves que es el día que se realizan los saltos CMJ. • Se realizó acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón y actividades subacuáticas (saltos CMJ y RM) Test triatlón.xlsx SALTOS TRIATLÓN.xlsx Test actividades subacuáticas.xlsx Test actividades subacuáticas.xlsx • Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo pista, para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga, se mostró a los entrenadores el avance en cada atleta con el tema y se invitó a reforzar el cumplimiento de este requisito. • Se realizó acompañamiento a las actividades de preparación física en campo de levantamiento de pesas enfocados en fortalecimiento de zona core y estiramientos en el gimnasio del deporte en la Unidad deportiva Atanasio Girardot. • Se realizó apoyo a la realización de pruebas de valoración en el deporte de atletismo. • Se realizó reunión con Jessica y Valentina las entrenadores de natación con aletas para conocer el plan de trabajo que ellas orientaran en el segundo semestre para los deportistas y con base en ello dar continuidad a la preparación física. Como recomendación, manifestaron la necesidad de fortalecer el trabajo en la cintura escapular, zona core y movilidad articular en los atletas. Adicionalmente se solicita a las entrenadoras solicitar al área de medicina deportiva de INDEPORTES, la valoración o evaluaciones de los atletas. • Participé en reunión de socialización con atletas y entrenadores de canotaje del formulario de monitorización de la carga de entrenamiento, con la finalidad de dar inicio a su diligenciamiento el día 15 de julio de 2024. • Se compartió con los entrenadores balance del diligenciamiento de los formularios de monitorización del entrenamiento a la fecha de todos los atletas. **CICLISMO FONDO – SEMIFONDO**



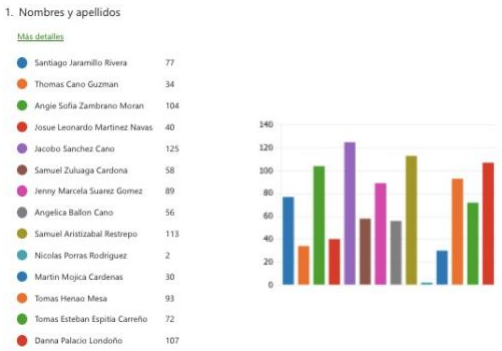
ESQUÍ NAUTICO



CICLISMO MTB



	TRIATLÓN  Resumen de resultados Ver resultados 1. Nombres y apellidos Más detalles Santiago Jaramillo Rivera 74 Thomas Cano Guzman 34 Angie Sofia Zambrano Moran 90 Josue Leonardo Martinez Navas 40 Jacobo Sanchez Cano 110 Samuel Zuluaga Cardona 52 Jenny Marcela Suarez Gomez 83 Angelica Ballon Cano 45 Samuel Aristizabal Restrepo 104 Nicolas Porras Rodriguez 2 Martin Mojica Cardenas 19 Tomas Henao Mesa 87 Tomas Esteban Espitia Cameño 60 Danna Palacio Londoño 92 120 100 80 60 40 20 0 • Se realizó apoyo a la realización de pruebas de valoración en el deporte de atletismo. • Se realizó reunión con Jessica y Valentina las entrenadores de natación con aletas para conocer el plan de trabajo que ellas orientaran en el segundo semestre para los deportistas y con base en ello dar continuidad a la preparación física. Como recomendación, manifestaron la necesidad de fortalecer el trabajo en la cintura escapular, zona core y movilidad articular en los atletas. Adicionalmente se solicita a las entrenadoras solicitar al área de medicina deportiva de INDEPORTES, la valoración o evaluaciones de los atletas. • Participé en reunión de socialización con atletas y entrenadores de canotaje del formulario de monitorización de la carga de entrenamiento, con la finalidad de dar inicio a su diligenciamiento el día 15 de julio de 2024.
Semana 3	• Se realizó planeación de la preparación física del grupo de actividades subacuáticas. • Se programaron y ejecutaron las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de actividades subacuáticas, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores. Se presenta asistencia constante por parte del grupo de actividades subacuáticas. • Se realizó acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón y actividades subacuáticas (saltos CMJ y RM) Test triatlón.xlsx SALTOS TRIATLÓN.xlsx Test actividades subacuáticas.xlsx Test actividades subacuáticas.xlsx • Se realizó seguimiento al diligenciamiento de los formularios de monitorización de la carga de entrenamiento en los deportes de triatlón, actividades subacuáticas, esquí.



- Participé en reunión con el metodólogo Daniel Cuervo, encargado de los deportes de canotaje, vela y esquí náutico para recibir orientaciones frente al trabajo a desarrollar con el grupo de canotaje.

- Se elaboraron los informes de seguimiento a la monitorización de la carga de entrenamiento de los deportes de actividades subacuáticas y triatlón y fueron remitidos a los entrenadores, médico y metodólogo. Informe 1 Triatlón Monitorización ajustado.pdf Informe 2 Actividades Subacuáticas.pdf

- Se apoyó la realización de los informes de seguimiento a los saltos realizados durante el primer semestre con los equipos de levantamiento de pesas masculino y femenino. Informe Primer semestre control de saltos- Femenino.pdf Informe Primer semestre control de saltos-masculino.docx.pdf

- Se realizó visita al entrenamiento de ciclismo semifondo para revisar junto con el entrenador los avances en cuanto al diligenciamiento de monitorización de la carga de entrenamiento pues para el mes de julio, ningún atleta había consignado datos y se acuerdan con el estrategas para que haya mayor continuidad en el proceso, tales como:
  - Realizar asesoría personalizada
  - Realizar una reunión virtual.
  - Acompañar la clásica del Carmen de Viboral donde estarán la mayoría de los integrantes del grupo.
  - El entrenador deberá remitir orientaciones y hacer llamado de atención a los atletas para que cumplan con este requisito.

- Asistí a reunión con el subgerente de deporte asociado y altos logros para analizar estrategias de cumplimiento de los atletas de levantamiento de pesas frente al diligenciamiento de la encuesta de monitorización del entrenamiento donde se pactaron compromisos que se pretenden ejecutar lo antes posible:
  - Repetir una nueva reunión o capacitación para volver a enseñar a los atletas con la monitorización de la carga.
  - Volver a recordar la importancia y para qué sirve la monitorización de la carga.
  - Socializar con las ligas los resultados de los apoyo y el estado. Entregar información a las ligas de avance de monitorización de la carga.
  - Entregar a los entrenadores los reportes diarios de las alertas o molestias presentadas diariamente con los atletas. Remitir vía correo electrónico.

	○ Imprimir código QR de la encuesta de monitorización y pegar en el gimnasio. • Participé en reunión de seguimiento con el grupo de canotaje para socialización de avances en el diligenciamiento de la encuesta de monitorización de entrenamiento, donde se aclararon dudas con los atletas fruente al proceso y se realizaron recomendaciones para dar continuidad al mismo. • Realicé acompañamiento al equipo de triatlón en el evento selectivo para los Juegos Nacionales Juveniles en el municipio de Rionegro. • Se realizó acompañamiento a las actividades de preparación física en campo de levantamiento de pesas enfocados en fortalecimiento de zona core y estiramientos. • Se realizaron los informes de resultados de la monitorización de carga de entrenamiento semanal de los deportes asignados y fueron remitidos al metodólogo, entrenadores y equipo médico. **Actividades subacuáticas** https://app.powerbi.com/groups/me/reports/1465a45b-7eeb-4030-98e1-9cba65e52cf7/ReportSection460bbd59721ae20b2002?experience=power-bi **Triatlón** https://app.powerbi.com/groups/me/reports/29d9cbd8-8eae-4edc-81eb-950a2fece328/ReportSection8c4dceeca0aba870e1de?experience=power-bi Esquí Naútico • https://app.powerbi.com/groups/me/reports/95f85084-d1f3-459e-a7d8-63ec1a7fc2f8/ReportSection8c4dceeca0aba870e1de?experience=power-bi
Semana 4	• Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo fondo y Semifondo, esquí náutico, y canotaje para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga de entrenamiento y asesorar a los atletas en el tema, • Se realizó acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón y levantamiento de pesas. TEST LEV.PESAS MAS OK.xlsx TEST LEV.PESAS FEM.xlsx SALTOS TRIATLÓN.xlsx • Se realizaron los informes de resultados de la monitorización de carga de entrenamiento semanal de los deportes asignados y fueron remitidos al metodólogo, entrenadores y equipo médico. • Se programaron y ejecutaron las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de actividades subacuáticas, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores. Se presenta asistencia constante por parte del grupo de actividades subacuáticas. • Se realizó acompañamiento a sesiones de entrenamiento de canotaje y de esquí náutico, con el propósito de conocer las necesidades de preparación física en ambos deporte.

	• Se realizó acompañamiento a las actividades de preparación física en campo de levantamiento de pesas enfocados en fortalecimiento de zona core y estiramientos. • Se realizó reunión con los entrenadores de triatlón para acordar las necesidades específicas de preparación física, después de realizadas las pruebas físicas y después de la participación en el selectivo de JJNNPP, estableciendo como necesidad fundamental el trabajo en CORE y estiramiento general. • Se realizaron los informes de resultados de la monitorización de carga de entrenamiento semanal de los deportes asignados y fueron remitidos al metodólogo, entrenadores y equipo médico. **Actividades subacuáticas** https://app.powerbi.com/groups/me/reports/1465a45b-7eeb-4030-98e1-9cba65e52cf7/ReportSection460bbd59721ae20b2002?experience=power-bi **Triatlón** https://app.powerbi.com/groups/me/reports/29d9cbd8-8eae-4edc-81eb-950a2fece328/ReportSection8c4dceeca0aba870e1de?experience=power-bi Esquí Naútico • https://app.powerbi.com/groups/me/reports/95f85084-d1f3-459e-a7d8-63ec1a7fc2f8/ReportSection8c4dceeca0aba870e1de?experience=power-bi
Semana 5	▪ Se realizó visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo fondo y Semifondo, para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga de entrenamiento y asesorar a los atletas en el tema. • Se realizó acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón, levantamiento de pesas y ciclismo fondo. TEST LEV.PESAS MAS OK.xlsx TEST LEV.PESAS FEM.xlsx SALTOS TRIATLÓN.xlsx ▪ Se realizaron los informes de resultados de la monitorización de carga de entrenamiento semanal de los deportes asignados y fueron remitidos al metodólogo, entrenadores y equipo médico. **Actividades subacuáticas** https://app.powerbi.com/groups/me/reports/1465a45b-7eeb-4030-98e1-9cba65e52cf7/ReportSection460bbd59721ae20b2002?experience=power-bi **Triatlón** https://app.powerbi.com/groups/me/reports/29d9cbd8-8eae-4edc-81eb-950a2fece328/ReportSection8c4dceeca0aba870e1de?experience=power-bi Esquí Naútico https://app.powerbi.com/groups/me/reports/95f85084-d1f3-459e-a7d8-63ec1a7fc2f8/ReportSection8c4dceeca0aba870e1de?experience=power-bi • Se programaron y ejecutaron las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón y actividades subacuáticas, de la mano de los planes de

	entrenamiento organizados por los entrenadores, las cuales se realizaron en el gimnasio del Team Medellín, manteniendo constancia en la asistencia de los atletas de ambos deportes. • Se realizó acompañamiento a sesiones de entrenamiento de canotaje y de esquí náutico, con el propósito de conocer las necesidades de preparación física en ambos deporte. • Se realizó acompañamiento a las actividades de preparación física en campo de levantamiento de pesas enfocados en fortalecimiento de zona core y estiramientos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se realizó acompañamiento a los 14 atletas de triatlón en su participación en la Copa Colombia realizada en el municipio de Rionegro el 21 de julio de 2024, clasificatoria para los Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales Juveniles.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se sostuvo conversación con el médico Carlos Niebles asignado a triatlón, con el propósito de solicitar acompañamiento al grupo y realizar evaluaciones preparticipativas, dado que es un grupo nuevo y joven. Se acordó realizar reunión con los entrenadores para establecer estrategias de intervención para el grupo. De igual manera se hace solicitud a la médica Karina Salazar medica asignada al deporte de actividades subacuáticas orientaciones para iniciar proceso de acompañamiento y evaluación a los atletas priorizados. Se espera que en los próximos días suministre información referente a poder iniciar con una evaluación preparticipativa o algunas charlas referentes a nutrición, psicología, etc.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar seguimiento y actualización de información de los avances de los atletas logrados por medio de la preparación física y monitorización de la carga de entrenamiento a los deportes tiempo y marca, especialmente en actividades subacuáticas y triatlón.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de • levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo fondo para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga de entrenamiento.

	• Se realizará asesoría y acompañamiento a los atletas y entrenadores de los deportes de tiempo y marca, para facilitar el proceso de recolección de información de la monitorización del entrenamiento. • Se realizarán informes de análisis de rendimiento de los deportes asignados. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón, actividades subacuáticas y levantamiento de pesas. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón, actividades subacuáticas y esquí náutico, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA. • Se realizará informes de resultados de la monitorización de carga semanal de los deportes asignados. • Recolección de información necesaria para realizar la consolidación de resultados deportivos de los deportes de tiempo y marca de los atletas durante su participación en eventos deportivos.
Semana 2	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de canotaje, vela y esquí náutico para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizará asesoría y acompañamiento a los atletas y entrenadores de los deportes de tiempo y marca, para facilitar el proceso de recolección de información de la monitorización del entrenamiento. • Se realizarán informes de análisis de rendimiento de los deportes asignados. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón, actividades subacuáticas, levantamiento de pesas y ciclismo fondo y MTB. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón, actividades subacuáticas y esquí náutico, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA. • Se recolectará de información necesaria para realizar la consolidación de resultados deportivos de los deportes de tiempo y marca de los atletas durante su participación en eventos deportivos. • Se elaboraran formularios para recolección de resultados deportivos en el proceso de monitorización de la carga de entrenamiento.

	• Se realizará informes de resultados de la monitorización de carga semanal de los deportes asignados.
Semana 3	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de levantamiento de pesas, triatlón, actividades subacuáticas, ciclismo fondo, para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga de entrenamiento. • Se realizará asesoría y acompañamiento a los atletas y entrenadores de los deportes de tiempo y marca, para facilitar el proceso de recolección de información de la monitorización del entrenamiento. • Se realizarán informes de análisis de rendimiento de los deportes asignados. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón, actividades subacuáticas y levantamiento de pesas. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón, actividades subacuáticas y esquí náutico, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA. • Se realizará informes de resultados de la monitorización de carga semanal de los deportes asignados. • Elaboración de formularios para recolección de resultados deportivos en el proceso de monitorización de la carga de entrenamiento.
Semana 4	• Se realizará visita a los entrenamientos de los deportes de canotaje, vela y esquí náutico para realizar seguimiento al diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga. • Se realizará asesoría y acompañamiento a los atletas y entrenadores de los deportes de tiempo y marca, para facilitar el proceso de recolección de información de la monitorización del entrenamiento. • Se realizarán informes de análisis de rendimiento de los deportes asignados. • Se realizará acompañamiento al desarrollo de la aplicación de test físicos y/o técnicos para medir el desarrollo de los componentes condicionales de los deportes de triatlón, actividades subacuáticas, levantamiento de pesas y ciclismo fondo y MTB. • Se programarán y ejecutarán las actividades de preparación física en campo para evidenciar el proceso de desempeño físico en los deportes de triatlón, actividades subacuáticas y esquí náutico, de la mano de los planes de entrenamiento organizados por los entrenadores y con las recomendaciones de la oficina de medicina de INDEPORTES ANTIOQUIA.

	• Se Recolectará de información necesaria para realizar la consolidación de resultados deportivos de los deportes de tiempo y marca de los atletas durante su participación en eventos deportivos. • Se realizará informes de resultados de la monitorización de carga semanal de los deportes asignados.
Semana 5	• No se ejecutará para el periodo.

Observaciones del periodo
Es necesario contar con la realización de la evaluación preparticipativa de los atletas de triatlón y actividades subacuáticas para conocer su estado físico y mental, y de esta manera poder orientar mejor la preparación física conforme los resultados que arroje esta evaluación, dado que se acercan competencias importantes como selectivos de Juegos deportivos Nacionales Juveniles en triatlón. Se requiere realizar refuerzos a los atletas y entrenadores en la importancia del diligenciamiento de la encuesta de monitorización de la carga de entrenamiento con la finalidad de poder obtener datos confiables, además de que se convierta en un hábito y no una obligatoriedad, de manera que puedan comprender los beneficios de la misma. En algunos deportes han manifestado los entrenadores el interés de realizar monitorización de la carga de entrenamiento en los atletas prejuveniles y juveniles como ciclismo semifondo y triatlón, dado que vienen dinamizando actividades con la reserva deportiva. Para la etapa del año, y dada la necesidad de contar con información oportuna y veraz referente a los avances en cuanto al rendimiento deportivo de los atletas, es pertinente que cada liga o INDEPORTES ANTIOQUIA cuente con plataforma de saltos y/o encoder, que puedan ser usadas continuamente para evidenciar de una mejor manera los avances de los atletas mediante los entrenamientos y la preparación física. Hay buena empatía y apoyo con los entrenadores que se ha tenido contacto para el ejercicio de la preparación física, y reciben adecuadamente la información proporcionada en virtud de la monitorización del entrenamiento (actividades subacuáticas, triatlón, esquí, canotaje, levantamiento de pesas) ***<u>Para la ejecución de la preparación física no manejamos listado de asistencia, dado que no contamos con grupo fijo y se realiza constante rotación por los deportes asignados en el objeto del contrato.</u>***



_____

FIRMA:
NOMBRE: LIZETH TATIANA MUÑOZ LONDOÑO